

煮菜篇

煮菜廣義的說可分為滷菜、煮湯、煮飯、煮麵四大類。

1. 老滷汁的作法

用水7倍、醬油1糖1/5(或冰糖或甘蔗條)和滷包慢火煮30分鐘去醬油的醬味，然後倒入材料和薑片，紅辣椒等香料。通常一包滷包可滷7-10斤的材料。家庭主婦可用數粒八角(要剪開種子才有效果)少許花椒，取代滷包，一樣香鮮可口。

滷過海帶的滷汁很容易變酸，海帶不宜加入老滷汁中，最好另外調用滷汁。

